

EXCLUSIVO

VACACIONES

Dónde Ir, Cuánto Costará. Toda la Costa Atlántica



Moldes - Correo Sentimental por Tita Merello - El Climaterio, un Informe Médico - Todo lo Nuevo en Maquillaje

MODA

LOS SOLEROS NOS CONQUISTAN



crónica de la MUJER



Buenos Aires, 20 de noviembre de 1979. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edición Nº 5.421 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separada. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.

Silueta Esbelta con 20 Minutos Diarios de Gimnasia Modeladora



Katherine Graham y su nieta, Elizabeth.



La señora Graham preside una reunión del equipo directivo del diario "Washington Post".

El "World Almanac", enciclopedia anual publicada por 126 periódicos y revistas de los Estados Unidos, ha designado a Katherine Graham como la mujer más influyente del país. Propietaria del "Washington Post", esta señora es, en forma indiscutida, una de las mujeres más importantes y significativas del periodismo mundial. La laureada periodista figuraba en la segunda posición en 1978 y es presidenta del consejo de administración de la sociedad propietaria del semanario "Newsweek" y de varias estaciones de radio y televisión.

Entre las cinco mujeres más influyentes en los Estados Unidos figuran, la actriz Jane Fonda por sus actividades políticas, Rosalyn Carter, la editorialista Ann Landers y la periodista "mejor pagada del país", Barbara Walters. Esta última figura en la lista desde 1975.

Katherine Graham, junto con este grupo de sobresalientes mujeres, es fiel reflejo de una época en donde la mujer ha sabido demostrar su capacidad creadora, su talento y tenacidad en todas las áreas laborales, destacándose especialmente en este arduo y competitivo mundo que es el periodismo.



★★★★★★★★★★★★★★★

Cada vez son más las mujeres que, gracias a sus logros en todas las áreas laborales y deportivas, ganan posiciones igualitarias con respecto al sexo masculino.

Así lo demostró la inglesa Renée Thorton, que días atrás se convirtió en la primera mujer en la historia que cruza el Canal de la Mancha en un globo de aire caliente.

Renée partió a las 8 , hora local, de la costa inglesa de Kent, compitiendo con otras dos aeronáuticas, Sara Williams y Kathy Applebee. Estas tres heroínas fueron las primeras mujeres registradas que intentaron cruzar el Canal en globo. Solo seis hombres antes habían realizado tal travesía.

Desde un primer momento, el globo de Renée Thorton tomó la delantera, y, ayudado por un fuerte viento, pudo también batir el record de velocidad. De este modo, el triunfo fue por partida doble. Con esta hazaña Renée nos ha dado toda una lección de constancia y voluntad.

★★★★★★★★★★★★★★★



Grace Kelly cumplió días pasados cincuenta años, y ello fue motivo suficiente para que el mundo recordara su idílica aventura, iniciada hace poco menos de un cuarto de siglo atrás, cuando abandonó su carrera cinematográfica para casarse con su "príncipe azul", Rainiero de Mónaco.

Desde entonces, ríos de tinta han corrido llevando de un extremo al otro del globo terráqueo cada uno de sus gestos, siempre reposados, cautos, casi resignados.

Apagados los fulgores de una belleza casi etérea, fulgurante, delicada, queda aún una imagen que es posible rescatar de los estragos del tiempo.

No importa que los años hayan desvanecido algunas de sus ilusiones. La princesa Carolina, su hija, casada con el millonario Phillipe Junot, lleva una vida agitada y no del todo satisfactoria. Su único hijo varón, parece sentir una especial predilección por subestimar todas las actividades del protocolo palaciego.

En cuanto a Rainiero, su abultado abdomen, la doble papada que exhibe, el gastado gesto de quien es soberano de un país que tiene mucho de ilusorio, tampoco parece brindar ese brillo esplendoroso e inagotable que quizá Grace haya imaginado como modelo ideal de la felicidad.

El tiempo —ese dulce aliado de la muerte— iguala a los hombres ante un destino que tiene la incertidumbre y la intangibilidad de su propia esencia.

El hecho de ser mujer ha supuesto, desde tiempo inmemorial, acarrear con serias dificultades en el campo del trabajo profesional. Pero, poco a poco, las mujeres han sabido demostrar su capacidad y profesionalismo en todas las áreas laborales, aun en aquellas actividades rotuladas como "estrictamente masculinas".

Fiel reflejo de este avance ha sido la incorporación de mujeres a la Guardia Urbana de Barcelona. Efectivamente, esta Guardia quiso cambiar su imagen y, luego de esperar que la Constitución invalidara uno de los artículos que impedía a las representantes del sexo femenino el acceso a dicho cuerpo, pasó a incorporarlas a sus filas. La edad media de esta primera promoción oscila entre los 21 y los 30 años. Un poco más del 50% están casadas y muchas de ellas tienen hijos. Ante la nueva salida profesional y la innovadora perspectiva de vida, se muestran entusiastas y con una gran ilusión.

Los requisitos para ingresar a la Guardia son: edad comprendida entre los 18 y los 30 años, estudios de bachiller elemental y medir 1,65 metros aproximadamente.



Ante el Retorno a los Colores Brillantes

Un Maquillaje Para "Todo Momento", y Otro Para Ocasiones muy Especiales



ACORDE CON EL LLAMADO DE LA MODA -TONOS Y COLORES MUY BRILLANTES- EL MAQUILLAJE DE ESTA TEMPORADA PROPONE: "SEDA PURA SOBRE LA PIEL. MEJILLAS LUMINOSAS. TONOS NITIDOS. PARPADOS SATINADOS. BOCA Y UÑAS MUY LLAMATIVAS".



Marta Constantini, experta de Helena Rubinstein explica las dos nuevas líneas de maquillaje: una practica, para usar a cualquier hora del día, y otra mas sofisticada y brillante.



Las mujeres thailandesas, sin propónérselo y sin haber sido hasta el momento pioneras o precursoras de la moda, son este año la imagen misma de la actualidad.

Hasta el punto de conferir, también sin intenciones, el nombre a un maquillaje: el **Thai Silk**, de **Elena Rubinstein.**

"La mujer thailandesa, **comenta la experta Marta Constantini,** siempre vistió con sedas brillantes de colores fuertes y nítidos. Ella sabe maquillarse de acuerdo con la ropa que usa. El Thai Silk transforma el rostro con una variedad de tonos que armonizan con la ropa, desterrando una apariencia opaca".

Como se ha anticipado —y ya las vidrieras lo evidencian— la temporada de primavera-verano indica el retorno a los colores brillantes, pasteles, corales, turquesa, verde mar, amarillos. Los tonos humosos y pardos se han dejado de lado para crear una temporada verdaderamente alegre y luminosa.

CARACTERISTICAS DEL THAI SILK

—En primer término se trata de un **look** para todo tipo de consumidoras. **Se adapta a cualquier momento y eso lo determina como absolutamente práctico.**

—La propuesta es "seda pura sobre la **piel;** mejillas brillantes, con tonos nítidos; párpados satinados; mirada luminosa; boca y uñas llamativas".

—Para la piel del **rostro** Silk Fashion *Coverfluid*, base enriquecida con seda hidrolizada; y el Coverfluid, en el que se amalgama base y polvo que conforman una unidad humectante, como para proteger la piel en verano. Los tonos son **solana** (tostado cobrizo) y **veronés** (dorado suave).

—Los **pómulos** se destacan, bien marcados con The Blusher, en barra. Este rubor tonalizador se presenta en tres tonos: terra rosa (coral durazno), lazed pink (luminoso rosa) y peach ice (durazno perlado).

—Los **ojos** *se suavizan* con sombras pasteles y oro. La sombra compacta humectante Shadow-Smooth les otorga textura delicada y brillo. Se muestra en los siguientes colores: pink pearl (rosa pálido nacarado), frosty blue smoke (azul humo perlado); bronze gold (bronce dorado) y champagne pearl (iluminador). Un delicado trazo de Liquid Liner con pincel delimita *el contorno y crea una apa*riencia almendrada. Completa el maquillaje de los ojos la máscara Long Lash Conditioning, con proteínas.

—Para la **boca** Elena Rubinstein ha ideado colores vivos a través del Care Lipstick. Los tonos son **imperial pink** (rosa intenso), Asia coral (coral mediano) y sweet curry (naranja suave).

PARA LA NOCHE O PARA FIESTAS, UN MAQUILLAJE SOFISTICADO

"No se trata ahora de ser rubia o morena, sino de interpretar el maquillaje en función de la ropa que se lleva en este momento", indica Marta Constantini. "Son tonos llamativos *en cuanto al* **brillo** pero no en lo que hace al colorido. Hemos planteado tres opciones básicas para la nueva línea **Skin Life:** el **dúo marrón, el azul** y **el bordó.** El Golden Twilight Colors es un look sofisticado, resplandeciente y para las ocasiones importantes", explica Marta.

Rostro: protegido y enriquecido con la textura de Skin Life Maquillaje Soufflee. Su rico contenido en **gam** —exclusivo complejo biológico de la línea— beneficia a todo tipo de piel. En él se conjugan *humectantes, emolientes y sua*vizantes para lograr un aspecto uniforme y aterciopelado.

Mejillas: angulosas y bien destacadas con Skin Life rubor humectante compacto, en dos tonos: tawny peach y dusky rose.

Ojos: iluminados con conjuntos de sombras compactas superbrillantes en dúo. Tonos: highland hesther-plum icing; starlight copper-aurora peach; starfire blue-aurora pink.

Boca: se destaca generosamente a través de tres tonos de la nueva línea: sunset gold; golden cognac; scarlet sunset.

En síntesis, **Helena Rubinstein** ha lanzado en esta temporada dos líneas que contemplan el maquillaje de la mujer para todas las horas del día. Uno que se adapta a la rutina cotidiana, el Thail Silk, y otro que colabora en el realce del rostro nocturno, el Skin Life.

Las combinaciones, los juegos y la imaginación corren por cuenta de la ropa que usted haya elegido para lucir en cada oportunidad. Como ve, usted tiene su cuota de participación cuando decide por el color de su preferencia.











Los Placeres de la Mesa Para Toda la Familia

Las "brochettes" provienen de una antigua tradición culinaria, en la que se ensartaban aves en un pinche de metal para dorarlas al fuego. Se hacen alternando carne, panceta, tomates, pimientos y otros ingredientes, según el gusto y la imaginación del que los prepara.

Pelusa Molina





NOTA: Las "brochettes" pueden servirse acompañadas de diversas ensaladas crudas o cocidas, arroz blanco o polenta.

BROCHETTES DE CORDERO Y CIRUELAS

INGREDIENTES (para 1 porción)

5 ó 6 trozos de carne de cordero cortados en cubos medianos; panceta o tocino ahumado, cantidad suficiente; ciruelas pasas descarozadas y tiernizadas, cantidad suficiente; sal, pimienta y jugo de limón.

PREPARACION:

Ensartar en la aguja especial para brochettes (individuales), en forma alternada, los cubos de carne envueltos en la panceta, bien sazonados con jugo de limón, sal y pimienta, y las ciruelas. Cocinar sobre la parrilla bien caliente hasta que esté bien cocida la carne y el tocino se note crocante.

BROCHETTES DE RIÑON ADOBADOS

INGREDIENTES (para 1 porción)

5 ó 6 trozos de riñón de ternera; pimiento morrón rojo y verde, cortados en cuadrados medianos, cantidad necesaria.

ADOBO: 1 cucharadita de ají molido; 1 cucharadita de pimentón; 2 cucharaditas de orégano; laurel, romero, ajo machacado, sal, pimienta; ½ taza de vinagre de vino; ¼ taza de aceite.

PREPARACION:

Una vez limpio y bien lavado el riñón, cortarlo en trozos medianos y colocarlos en el adobo por lo menos dos horas antes. Retirar los trozos de riñón del adobo e ir insertándolos en el pinche, alternando con el pimiento verde y el rojo. Cocinar en la parrilla, bañando continuamente con el adobo para que no se seque la carne.

BROCHETTES DE HIGADO

INGREDIENTES (para 1 porción).

4 ó 5 cubos de hígado, (limpio, sin la tela) panceta ahumada cortada en tajadas finas, cantidad necesaria; cubos de tomate, pimiento y cebolla, cantidad necesaria; sal, pimienta.

PREPARACION:

Envolver los trozos de hígado en lonjas de panceta, e insertarlos en la aguja alternando con el tomate, el pimiento y la cebolla condimentados previamente con sal y pimienta. Asar a la plancha o a la parrilla hasta que la panceta esté crocante.

BROCHETTES DE QUESO Y SALCHICHAS DE VIENA

INGREDIENTES (para 1 porción)

4 ó 5 trozos de queso semiduro (gruyere, fontina, emmenthal, etcétera) de tamaño mediano; igual cantidad de salchichas de viena cortadas en rodajas algo gruesas.

PREPARACION:

Insertar en la aguja individual en forma alternada, un cubo de queso y una rodaja de salchicha. Asar a la parrilla hasta que el queso comience a derretirse y se lo note ligeramente dorado.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

HELADO DE RICOTTA GRANIZADO

HELADO DE RICOTTA GRANIZADO
INGREDIENTES (PARA 4 personas)

400 gr. de ricotta; 1 lata de leche condensada; 1 cucharadita de esencia de vainilla; 4 claras de huevo; 100 gr. de chocolate para taza rallado grueso.

PREPARACION

Tamizar la ricotta y mezclarla con la leche condensada (o pasar ambas por la licuadora). Agregar la esencia y el chocolate rallado. Verter la preparación en las cubeteras de la cámara congeladora sin las divisiones y colocar en el congelador a frío máximo hasta que comience a espesar, pero cuidando que no tome demasiada consistencia.

Retirar del frío; reducir a puré este helado y agregarle las claras batidas a nieve bien firme.

Verter nuevamente en las cubeteras y volver al congelador a frío máximo hasta que tome consistencia. Reducir luego algo el frío y mantener en el congelador hasta el momento de servir.

Servir en copas adornando con habanitos de chocolate.

Adiós a los "Rollitos", con 20 Minutos Diarios de Gimnasia Modeladora

Una actividad placentera y rejuvenecedora que usted puede realizar en su casa y en cualquier momento: la gimnasia modeladora. Diez ejercicios ilustrados le ayudarán a iniciarse en esta práctica, adecuada para cualquier edad, sin otro límite que el cuidado de no excederse en los esfuerzos. Un, dos, tres, ya . . .

(Nota realizada en el Instituto de Arte Corporal)

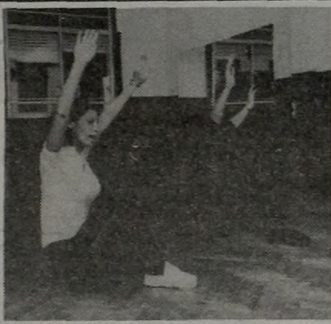
Ejercicio Nº 1: Se produce una elongación (estiramiento) del músculo posterior de la pierna. El ejercicio consiste en caminar hacia adelante, elevando una pierna, ésta debe estar totalmente estirada y en tensión para que dé un resultado satisfactorio. Alternando las dos *piernas*, se repite el ejercicio diez veces, pero siempre tomando la precaución de una posición rígida y concentrada. Si se trabajó bien el músculo, los resultados serán inmediatos.





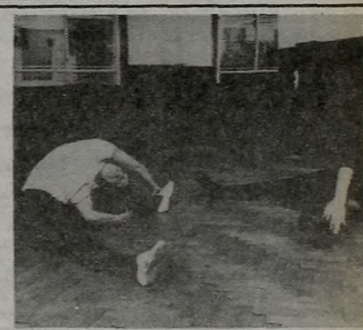
Ejercicio Nº 2: Para modelar la cintura. Parada con piernas abiertas, se inclina el tronco hacia un costado "rebotando" tres veces y se vuelve a la posición inicial. Los brazos, uno extendido hacia abajo y el otro acompaña el movimiento del torso. Las piernas deben estar rígidas, sin que se flexionen las rodillas. Idem para el otro lado. Este ejercicio debe realizarse metódicamente, , de diez a quince veces por día.

Ejercicio Nº 3: Para abdominales. Con este ejercicio se logra intensificar la fuerza del músculo abdominal. Acostada de cúbito dorsal (boca arriba), las *piernas flexionadas*, se levanta el tronco con circundución de brazos (movimiento circular de los brazos) abrazando las piernas. Bajar lentamente a la posición inicial, en tres tiempos. Repetir el ejercicio diez veces.





Ejercicio Nº 4: Para modelar la cintura y las piernas. Sentada con las piernas separadas y bien estiradas, llevar el tronco hacia un lado y hacia otro. Los brazos acompañan el movimiento del ejercicio, deben estar bien estirados, para que con las manos se puedan tocar los tobillos. Manteniendo siempre las piernas rígidas, se trabaja bien la cintura y el tronco.



Ejercicio Nº 5: Para el tratamiento de columna, este ejercicio, denominado "el gato", logra el estiramiento y la postura correcta de la misma. Sentada sobre los talones, brazos estirados adelante y manos apoyadas en el piso, se desliza el tronco arrastrándolo por el suelo hasta lograr un *perfecto estiramiento* de columna. Repetir diez veces.







Ejercicio Nº 6: Estiramiento de piernas y cintura. Paradas, con piernas separadas y extendidas, ir hasta el suelo con el cuerpo completamente relajado y subir el tronco, imitando una oruga, hasta que todo el cuerpo esté extendido De la cintura para arriba, hay que lograr que se relajen todos los músculos; en cambio, las piernas no se flexionan.





Ejercicio Nº 7: Modelación de la cadera en su parte baja. En este ejercicio se trabajan bien los glúteos y es recomendable para combatir la celulitis. De cúbito lateral, las piernas extendidas en el suelo, subir y bajar lentamente la pierna de *arriba. Para lograr el equilibrio*, en este ejercicio, ayúdese apoyando los codos y las *manos en el suelo. Repetir diez* veces y cambiar de posición (girar al otro costado).





Ejercicio Nº 8: Modelación de glúteos y cadera. Apoyada sobre los antebrazos, acostada de cúbito dorsal (boca arriba) flexionar ambas piernas juntas al pecho y rotarlas hacia un lado y al otro. Debe mantener el tronco rígido, lo que más se trabaja son las piernas, los glúteos y cadera (en la rotación). Repetir quince veces, a un lado y al otro.



Ejercicio Nº 9: Este ejercicio es específico para modelación de glúteos. Acostada boca abajo, subir y bajar la pierna extendida, tratando de no flexionar las rodillas. Se debe sentir el tirón muscular, si el ejercicio está bien realizado. En la correcta postura, se siente la pierna completamente tensionada y rígida.

Ejercicio Nº 10: Para modelado de tobillos. En posición de cuclillas, una pierna flexionada a un costado y la otra pierna extendida al otro costado. Rotación del tobillo hacia adentro y *hacia afuera* (de la pierna estirada) realizando movimientos en *pequeños círculos*. Repetir diez veces y cambiar de posición (girar al otro costado).



Las Opciones del Verano en las Playas:

AIRE, MAR, SOL... ¿QUIEN SE ATREVE A DECIRLES QUE NO?

La costa Atlántica argentina —una de las más extensas y bellas del mundo— se apresta a recibir el multitudinario contingente de turistas que, como todos los años, cumple el ritual de las vacaciones: un idílico retorno a la naturaleza, el descanso y la libertad.



SAN CLEMENTE DEL TUYU

Esta ciudad balnearia tiene un intenso movimiento turístico todos los veranos. Dispone para la juventud y los adultos de modernas confiterías bailables, peñas criollas, parrillas, muy buenos restaurantes, cines, etcétera. En la playa se puede practicar natación y la pesca deportiva. Un moderno muelle facilita la captura de grandes ejemplares de peces.

Faro San Antonio: Se encuentra a 8 Km. de la zona urbana y desde la altura de 63 mts. se puede divisar el colorido paisaje terrestre y acuático.

Vivero Cosme Argerich; A un paso del centro se puede disfrutar de un paseo entre una frondosa arboleda y gran variedad de plantas.

Punta Rasa: Zona conocida como "El Paraíso de la corvina negra", resulta lugar de preferencia para los pescadores que buscan las codiciadas corvinas.

LAS TONINAS

Encontramos en Las Toninas un lugar ideal de veraneo. Poseedora de modernos comercios, confiterías y lugares de diversión y esparcimiento. Los comercios proveen todo lo que el turista necesita. Sus playas tranquilas y pulcras son ideales para disfrutar de la vida al aire libre con toda la familia.

SAN BERNARDO

Es la más residencial de las ciudades que componen el complejo de playas de toda esta zona. Allí se disfruta de una excelente forestación. Cuenta con oficina de correos, central teléfonica automática, restaurantes, confiterías, canchas de tenis y bowling, hoteles, camping, comercios de todos los rubros, centro médico, asistencia pública, etcétera. Posee cuidados parques y jardines, así como tambien hermosas y tranquilas playas.

SANTA TERESITA

A solo 334 Km. de la Capital Federal, se encuentra esta pujante ciudad balnearia. Sus modernos edificios, comercios hoteles y residencias ofrecen al turista los mejores placeres. Centenares de veraneantes visitan sus playas, cancha de golf, el muelle, Aeroclub, confiterias bailables, canchas de bowling, cines y la ciudad toda, ya que en su conjunto compone un centro típicamente turístico.

Pesca: La extracción de almejas es abundante en estas playas. Cazones, pejerreyes, brótolas, bagres de mar, corvinas y tiburones son los más clásicos ejemplares que se capturan.

Golf: Santa Teresita dispone de una moderna cancha de golf de 9 hoyos, una hermosa confiteria y una gran arboleda.

Aeródromo Provincial: 1.600 metros de pista, 340 hectáreas y los servicios propios de un moderno complejo aéreo, hacen posible la llegada desde cualquier parte del país de aviones de regular tamaño y de un servicio aerocomercial.

COSTA AZUL

Lo que hasta hace poco tiempo eran solo médanos, se ven hoy irrumpidos por numerosas casas residenciales. Un importante comercio provee al turista de todo lo necesario para sus vacaciones. Este balneario se halla entre San Bernardo y La Lucila del Mar. Belleza, tranquilidad y paz depara al que necesita unos días tranquilos y placenteros.

MAR DEL TUYU

Ciudad residencial que dispone de un centro comercial con terminal de ómnibus, cine, confiterías, fábrica de alfajores canchas de bowling. Su muelle permite practicar a los aficionados el deporte de la pesca. Los médanos y las playas permiten disfrutar de grandes paseos. El mar y sus playas son la delicia de chicos y grandes que disfrutan los placeres de la vida al aire libre, practicando sus deportes favoritos, para tomar baños de sol y obtener abundante cantidad de almejas.

LA LUCILA DEL MAR

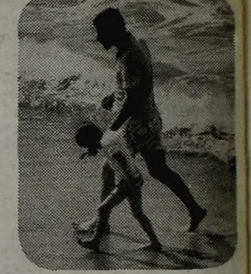
Esta ciudad balnearia es un centro residencial que ocupa un tranquilo sector de la costa, convirtiéndola en un verdadero descanso. Posee confiterías bailables, restaurantes, comercios, lujosas edificaciones y una frondosa arboleda que le da una colorida y natural grandeza al paisaje. Cuenta también con un gran muelle de pesca deportiva que ofrece la oportunidad a los pescadores de lograr una efectiva práctica de tan popular deporte.

MAR DE AJO

Posee grandes edificios y elegantes chalets que se extienden paralelos a las playas. Dispone de inmejorables playas de suave declive y cálidas aguas. Presenta excelentes hoteles residenciales, casas de veraneo, camping del ACA restaurantes, confiterías, boites, central telefónica, talleres mecánicos especializados, cines, clubes deportivos, Cuerpo de Bomberos Voluntarios y Unidad Sanitaria. El pescador puede lograr abundante y variada pesca. También se puede pescar desde el muelle. En la playa se pueden obtener almejas en cantidad.

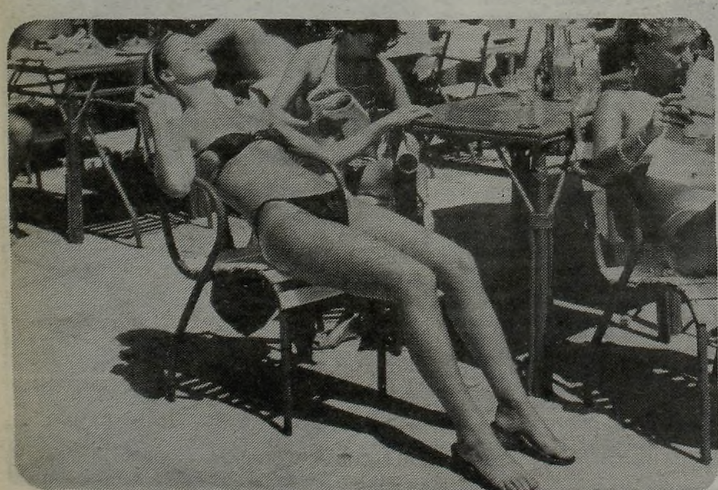
Faro Punta Médano: Resulta un atractivo más para el turista, que no olvidará la belleza incomparable del lugar.

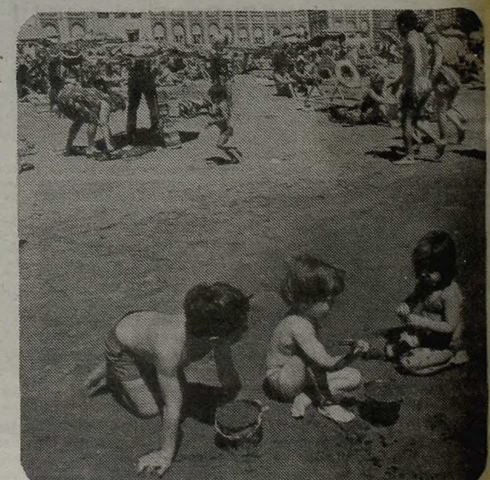
La Salada Grande: El más grande espejo de agua de la provincia de Buenos Aires. Su belleza y dimensiones permiten disfrutar de un paseo en lancha o en botes. Para la pesca también es ideal, pudiéndose obtener el pejerrey, así como también bagres y otras especies.



OSTENDE Y MAR DE OSTENDE

A 2 Km. de Pinamar encontramos a este joven balneario. Aquí usted podrá ver el edificio del Albergue Internacional, construido sobre la playa. Posee excelentes autocampings. El trazado circular de sus calles y las pocas residencias veraniegas diseminadas por el contorno, junto con un escenario de dunas y mar, harán la felicidad de quien lo visite.







VALERIA DEL MAR

Valeria es uno de los balnearios jóvenes de más pujante porvenir. Cuenta con hoteles residenciales, confiterías, restaurantes, parrillas, pizzerías, bares y un variado número de comercios, para los amantes del aire libre. Valeria les ofrece un clima ideal. En sus playas se pueden practicar diversos deportes, como el vóleibol. También es ideal para la pesca deportiva. Esta ciudad balnearia es ideal para el descanso y la vida al aire libre.

CARILO

Constituye el más hermoso parque balneario de la costa Atlántica. Sus frondosos bosques entre los médanos dan al paisaje un aspecto de ensueño. Sus playas de lento y suave declive, son ideales para la pesca; los niños tienen el privilegio de gozar de una expansión sin límites. Posee canchas de tenis y una piscina con trampolín flexible, ideal para los chicos.



LAGUNA SALADA GRANDE

Esta laguna se destaca por sus 6.000 hectáreas, rodeadas de añosos talas. Cuenta con instalaciones pertenecientes al Club de Pesca Náutica "General Juan Madariaga". Allí los turistas disfrutarán de sus botes, lanchas, parque de juegos infantiles, churrasquerías, confiterías, etcétera. Se cumplen competencias de deportes náuticos, así como también de pesca. Lugar ideal para acampar un fin de semana rodeado por un marco de agreste belleza.

PINAMAR

Esta importante ciudad balnearia tiene la particularidad de estar rodeada por centenares de hileras de pinos y eucaliptos, dándole un aspecto agreste y bello. Es un gran centro turístico, donde los comercios, bien abastecidos, le dan al visitante todo lo que necesite proveerse. Por la noche se puede asistir a las funciones del cine Pinamar, o pasar un rato agradable en las modernas confiterías o whiskerías esparcidas por la avenida principal. También hay boites, casino y espectáculos de café-concert. Se pueden practicar los más diversos deportes y sus playas son singularmente bellas y de enorme amplitud.

VILLA GESELL

Sus calles asimétricas y ondulantes, sus arboledas y bosques, su edificación de variada arquitectura, en medio de una densa vegetación y rodeada de magníficas playas, hacen de este balneario un lugar acogedor, tibio y de singular belleza. Villa Gesell tiene una intensa vida comercial y nocturna. Sus confiterías, cines, café-concert, boites, etcétera invitan a pasar un rato agradable con toda la familia. Sus comercios poseen gran variedad de productos, artesanías en cueros, caracoles,y todo lo que al turista le interesa obtener. Se pueden realizar paseos y excursiones.

El Acuario: uno de los más importantes de Sudamérica, permite observar los secretos de la vida submarina. También se puede ver la fauna microbiótica, a través de pantallas que amplían su imagen.

Faro Querandíes: Situado a 30 Km. del centro y a 400 mts. del mar, resultará un involvidable actractivo para el turista.

MAR DEL PLATA

HOTELES

Categoría	Individual	Doble	Triple
3 estrellas	$ 24.000	$ 20.000	$ 18.000
2 estrellas	$ 19.600	$ 16.500	$ 13.400
1 estrella	$ 14.000	$ 13.000	$ 10.000

CON SERVICIO DE COMIDA

Categoría	Individual	Doble	Triple
3 estrellas	$ 63.000	$ 54.000	$ 49.500
2 estrellas	$ 56.250	$ 45.000	$ 40.500
1 estrella	$ 40.500	$ 31.500	$ 27.000

HOSTERIAS

Categoría	Individual	Doble	Triple
3 estrellas	$ 20.000	$ 19.000	$ 16.000
2 estrellas	$ 18.000	$ 15.000	$ 12.000
1 estrella	$ 12.000	$ 11.000	$ 9.000

CON SERVICIO DE COMIDA

Categoría	Individual	Doble	Triple
3 estrellas	$ 58.500	$ 49.500	$ 45.000
2 estrellas	$ 49.500	$ 40.500	$ 36.000
1 estrella	$ 36.000	$ 29.250	$ 24.750

(por día y por per-sona)

ALQUILER DE DEPARTAMENTOS

Diciembre	Enero o Febrero
1 amb. $ 400.000	1 amb. $ 900.000
2 amb. $ 500.000	2 amb. $ 1.115.000
3 amb. $ 780.000	3 amb. $ 1.750.000

ALQUILER DE CASAS

Diciembre Enero o Febrero
3 dormitorios $ 1.450.000 2 dormitorios $ 1.650.000
3 dormitorios $ 3.800.000

VILLA GESELL

Hotelería por día y por persona

3 estrellas $ Desde 110.000
2 estrellas $ 55.000 a 70.000
1 estrella $ 28.000 a 50.000

ALQUILER DE DEPARTAMENTOS

Diciembre	Enero o Febrero
2 amb. $ 495.000	2 amb. $ 1.000.000
3 amb. $ 650.000	3 amb. $ 1.300.000

ALQUILER DE CASAS

Diciembre	Enero o Febrero
2 dormitorios $ 800.000	2 dormitorios $ 1.800.000
3 dormitorios $ 1.350.000	3 dormitorios $ 2.000.000

NECOCHEA

Hotelería por día y por persona

2 estrellas $ 28.000 a 33.000
1 estrella $ 25.000 a 32.000

ALQUILER DE DEPARTAMENTOS

Diciembre	Enero o Febrero
2 amb. $ 350.000	2 amb. $ 420.000
3 amb. $ 550.000	3 amb. $ 600.000

ALQUILER DE CASAS

Diciembre	Enero o Febrero
2 dormitorios $ 700.000	2 dormitorios $ 930.000
3 dormitorios $ 1.100.000	3 dormitorios $ 1.750.000

PINAMAR

Hotelería por día y por persona

3 estrellas Desde $ 110.000
2 estrellas $ 55.000 a 70.000
1 estrella $ 28.000 a 50.000

ALQUILER DE DEPARTAMENTOS

Diciembre	Enero o Febrero
1 amb. $ 1.050.000 a 1.200.000	1 amb. $ 1.350.000
2 amb. $ 1.350.000 a 1.700.000	2 amb. $ 1.800.000
3 amb. $ 1.800.000	3 amb. $ 2.100.000
4 amb. $ 2.100.000	4 amb. $ 2.550.000

ALQUILER DE CASAS

Diciembre	Enero o Febrero
2 dormitorios $ 2.700.000	2 dormitorios $ 3.300.000
3 dormitorios $ 3.750.000	3 dormitorios $ 4.500.000
4 dormitorios $ 4.500.000	4 dormitorios $ 6.000.000

MAR DEL PLATA

Si uno quisiera enfriarse el ánimo, podría pensar que esta temporada el costo de alojamiento en hoteles y de alquileres en casas y departamentos, es notoriamente superior a la campaña veraniega anterior (del 100 al 160 por ciento.

Pero, ya se sabe, Mar del Plata es una pasión nacional —como el fútbol o Gardel— capaz de alentar al más abúlico de los turistas.

No es posible, entonces, que el argentino medio quede decepcionado. No importa que las calles de Mar del Plata conserven algunos baches imprudentes. Ni que resulte crónica la escasez de taxis y la ausencia —o la imposibilidad— de hallar lugares aptos para el estacionamiento. Ni siquiera tiene validez el redundante tema del hacinamiento humano en las playas, empezando por la *mítica* Bristol.

SOÑAR Y NADA MAS

Como dice el vals, se trata de "soñar y nada más, un mundo de ilusión": y si no es Mar del Plata, será con seguridad alguno de los otros lugares de los que informamos en estas páginas.

El fenecer de noviembre es ocasión propicia para auscultar el momento propicio y emprender las vacaciones. Mientras tanto, el tema es y será el costo (ver recuadros tarifarios) por el tiempo de estadía, a lo que hay que agregar pasajes, regalos, diversiones y otras imprevisibles erogaciones del veraneo.

Pero como dice el mismo valsecito ya citado, "el despertar es quebrar ilusiones" y, ¿quién sueña con destruirlas?

Esta temporada la entrada al casino costará $ 500.000, con un mínimo de $ 200.000 y un máximo de $ 2.000.000 en apuestas a pleno, y de $ 1.000.000 hasta $ 30.000.000 para la chance en ruleta.
En punto y banca el mínimo será $ 1.000.000 y el máximo de $ 30.000.000. El casino funcionará desde las 15 hasta las 3. Las cábalas, los pálpitos, el impulso o la intuición —o todo junto a la vez— seguirá guiando el andar de los fanáticos dispuestos al encuentro de la suerte y la fortuna. Que se les haga...



ENTERITOS Y SOLEROS: "HELADOS" DEL VERANO, CON SABOR A BIENESTAR



Direcciones
Naif, colecciones exclusivas para boutiques • L'Ultimo - Santa Fe 1458 • Melinas - Rosario 850, Capital.
Sombreros
Ely, Santa Fe 1239
Canastos
Delta Mimbre, Las Heras 2400, Capital
Producción
Graciela Zito de Keser

1 Graciela exhibe un enterito de toalla negro, fruncido en la cintura, que sujeta un ancho cinturón blanco, muy angosto sobre los tobillos. Verónica, un enterito de toalla en color fuccia, cruzado a la pechera, con cinturón de la misma tela y cintura fruncida, angosto en los tobillos.

2 Dos bellas bajo el sol estival. Verónica luce una solera azul con cortes en el canesú y bordado de pajaritos, abotonada adelante, que complementa con sobre oscuro y sombrero claro. Graciela, una solera que cruza en el escote, en color rojo oscuro. El sobre y el cinturón son blancos

4 Una antigua puerta de hierro forjado sirve de marco a Verónica, que luce una simple y bella solera, de grandes flores estampadas. Dos simpáticos moñitos sujetan la solera a la altura de los hombros.

5 En la tarde primaveral, Graciela exhibe una solera de amplio escote que cae fruncida hasta la cintura y se ata en los hombros, que lleva estampadas unas flores de forma estilizada. Complementa un sombrero de copa redonda y ala baja.



El Estilo de la Temporada: Líneas Sencillas, Colorido, Practicidad

Llega el verano. La proximidad de las fiestas impone pensar en un vestuario elegante pero esencialmente práctico. Nada mejor entonces que la clásica solera o el sugerente enterito.

3

5

6

Una ...era de raso de algodón en color ...zul ...n frunces en la pechera que se ...orta ...en la cintura, terminando en po... ...era ...mplia, luce en esta ocasión Gra... ...ie ...a acompaña Verónica, con una ...olera de piqué en color amarillo, abo... ...onada adelante, con pequeña solapita ...ac...o en la pechera.

E...ndor de las cosas antiguas y, en el c...aste, la espléndida belleza de Gra... ...ci... para quien se ha elegido esta so... ...ancha, con motivos bordados en el ...esú y cinturón de la misma tela. El ...elito se ata sobre los hombros en ...o.



Los Preferidos, Conjuntos de Shorts y Remeras

La Moda Del Niño



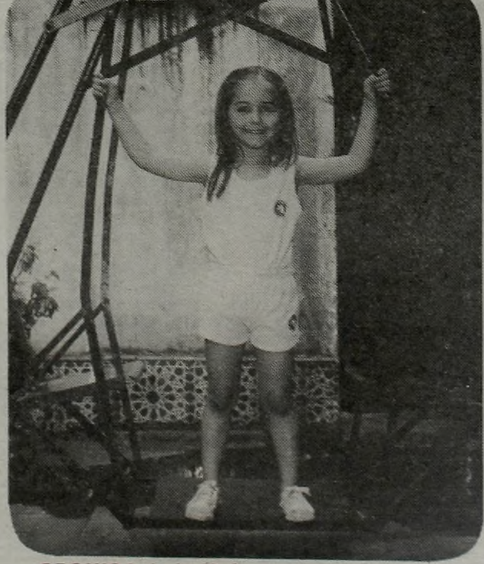
Dirección Pueyrredón Bebé-Niños * Pueyrredón 223 - Capital * Calzado Pampero Infantil. Producción Graciela Zito de Keser

Juguetones y divertidos, Sebastián y Angie muestran sendos conjuntos de algodón, en colores rojo y celeste respectivamente. Los shorts son acompañados por remeras de igual color, de mangas cortas. Una moda fresca, cómoda y divertida.

Para la nena (Angie) este conjunto deportivo de sirée color amarillo (en tono "patito") compuesto de campera y short. Sebastián luce un conjunto idéntico al de Angie, pero en celeste. Ambos, por supuesto, elegantes y muy encantadores.

Angie luce, además de su angelical sonrisa, un encantador conjunto en algodón blanco, compuesto de short y remera "musculosa" con escuditos en los costados de ambas prendas. Complementan zapatillas deportivas "casi" al tono.

Sebastián luce su armonioso físico y un conjunto integrado por short y remera "musculosa" en rojo. Ambas prendas lucen delicados escuditos decorativos sobre la pechera y la pierna.





La Salud de la Madre y el Niño



La Menopausia no es el Fin de la Vida...

El climaterio es un período de la vida femenina que abarca desde la madurez sexual a la senectud. La menopausia es la etapa fisiológica siguiente. En ambos casos, se producen importantes cambios en cuanto a conducta, carácter y emotividad.

Contesta el doctor Roberto Griessi

1ª Parte

—Doctor Griessi: ¿Qué es el climaterio? ¿En qué momento aparece? ¿Y qué relación existe entre menopausia y climaterio?

—**Klimater** (con K de kilo), en griego significa escalón; de allí proviene el nombre climaterio. ¿Por qué escalón? Porque en esta etapa la mujer desciende los mismos peldaños que utilizó para subir en la adolescencia. Cuando niña, en determinada oportunidad, tiene su primera menstruación: eso marca el comienzo de *la adolescencia*. Prosigue de allí en más con períodos espaciados hasta que ya, en plena pubertad, comienzan a regularizarse. Claro está que todo esto es solo una parte, la más evidente de un gran cambio que en medicina llamamos despertar hormonal.

La joven va modificando su personalidad, en la denominada edad difícil, y su aspecto exterior también va evolucionando. Cambia el timbre de su voz, se hace más ostensible el instinto maternal, los senos se hacen turgentes, aparece el vello femenino, etcétera.

Ella ha subido los peldaños que la han llevado finalmente a la madurez sexual.

En el climaterio la mujer desciende ordenadamente esos mismos peldaños, para atravesar así las mismas etapas pero **ahora en sentido opuesto.**

Comienza a modificarse nuevamente su personalidad, su instinto maternal, su interés sexual y las menstruaciones se hacen más espaciadas hasta desaparecer. **Cuando esto último sucede estamos en presencia de la menopausia.**

O sea: el **climaterio** es un período de la vida femenina, no podemos predecir cuándo comienza o cuándo finaliza. Abarca desde la madurez sexual *a la senectud*. Es un estado con cambios fisiológicos y sicológicos.

LAS EDADES DE LA MUJER Y SUS CICLOS BIOLOGICOS

embarazo

Edad (subida)		Edad (bajada)	
8 - 10 años	los ovarios comienzan a madurar.	más de 60 años	los ovarios se atrofian.
10 - 12 años	los senos crecen; aparece el vello: interés por el sexo opuesto; la piel tersa.	50 - 60 años	los senos se aplanan; el cabello se ralea; pérdida del interés sexual; piel rugosa.
12 - 14 años	aparece la menstruación.	45 - 50 años	desaparece la menstruación.
14 - 16 años	las reglas suelen venir espaciadas.	40 - 45 años	las reglas suelen venir espaciadas.
16 - 40 años	las reglas vienen mensualmente.	16 - 40 años	las reglas vienen mensualmente.

En cambio, la **menopausia** tiene día y hora: es el momento en que cesan las menstruaciones. En nuestro país la menopausia aparece, término medio, entre los 45 y 50 años. Si lo hace antes de los 40, es lo que llamamos menopausia precoz. Si ocurre después de los 50 es una menopausia tardía.

Es interesante destacar que la aparición de la menopausia tiene directa relación con el mayor promedio de vida actual. En el año 1500 aparecía antes de los 40 años.



—¿Hay alguna relación entre las fechas: es decir, entre la aparición de la primera menstruación y la menopausia?

—Toda mujer al nacer ya lleva marcado en su ovario el número de óvulos para toda su vida. Por ejemplo, si nace con 400.000 óvulos va a terminar con todos ellos a lo largo de su vida. Cuando gaste el último óvulo llegará la menopausia. Lo que no podemos saber es qué cantidad de óvulos tiene cada mujer al nacer. Si lo supiéramos podríamos predecir cuándo vendrá la menopausia.

—¿Qué cambios físicos se producen con la menopausia, doctor Griessi?

—Aquí cabe destacar un período **premenopáusico**, es decir, antes de que desaparezcan las reglas; y otro período **posmenopáusico** cuando ya han desaparecido.

Esto tiene importancia porque los síntomas difieren de una etapa a la otra. En la previa a la menopausia co*mienzan las perturbaciones* menstruales —períodos que se alargan o acortan, no exentos de alguna pérdida de sangre más o menos importante—, fenómenos circulatorios de los cuales el más característico y molesto es la **llamarada de calor** que se manifiesta como una sensación de calor en la parte superior del tórax y la cara. Esta llamarada es acompañada a veces de palpitaciones y opresión respiratoria. Cuando estas sofocaciones surgen durante el día puede pensarse que las acompaña un componente sicológico. Pero si son nocturnas, el aspecto emotivo puede descartarse, lo que indica una acentuación del problema.

Otra de las características de esta etapa es la faz nerviosa y síquica. Existe un estado de irritabilidad, que si bien obedece a causas hormonales, se debe hacer notar que son muchas las causas no hormonales que lo provocan.

En primer lugar, las sofocaciones o dolores reumáticos que al producir insomnio contribuyen a aumentar el estado de nerviosismo, así como también la aparición de ciertos signos como el vello y la obesidad que comienzan a alejar a la mujer del plano sexual que tenía hasta ese momento.

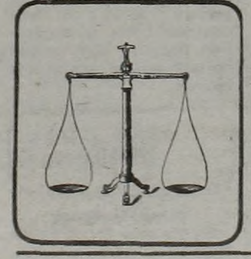
Existe además una tendencia a la hiperemotividad, al llanto fácil, al estado depresivo, consecuencia de una serie de hechos como ser la pérdida del apetito sexual y una exagerada tendencia a creer que en esta etapa sobrevienen las tragedias como el cáncer, la hemorragia cerebral, etcétera.

Pero tengamos presente por sobre todas las cosas que la tendencia en mayor o menor grado a la irritabilidad o ansiedad **depende de la predisposición de la paciente a esos estados.**

En el período posmenopáusico se acentúan los problemas del período previo, y aparecen síntomas y signos propios de la atrofia de los ovarios: disminuye el tamaño de la matriz, las mamas se aplanan, la piel comienza a perder su tersura, el pelo cae parcialmente y los huesos empiezan a sufrir el desgaste.

(En el próximo número segunda nota y final de este artículo)

CONSULTORIO JURIDICO



Doctora María Beatriz Torres de Velázquez

Una mujer viuda, de 72 años, pide asesoramiento para el derecho que le asiste para obtener una pensión a la vejez. Se le informa sobre las categorías existentes ("procedencia laboral" y "no contributivas") y las fundamentaciones para su otorgamiento: incapacidad, inhabilidad o incoveniencia laboral de quien formula el pedido.

Respuesta gratuita a su problema escribiendo a: Consultorio Jurídico CRONICA, Azopardo y Garay, 1063 - Buenos Aires

Me dirijo a Usted para pedirle me asesore acerca de la pensión a la vejez. Tengo 72 años y soy viuda.

Carmen Chaso, de Villa Madero

Cuando hablamos de pensiones, debemos distinguir entre dos categorías: las de "**procedencia laboral**" y las "**no contributivas**". Refiriéndome a las indicadas en primer término, **diré que con el vocablo pensión se designa a la cantidad pecuniaria que corresponde a ciertos miembros de la familia de un empleado u obrero que cuidaba del sostenimiento de aquéllos y que fallece luego de determinados años de servicios.** Los pensionistas o pensionados, vale decir, los titulares o acreedores de la pensión, son por lo común el cónyuge supérstite (o sea el que sobrevive), la viuda, casi siempre, aunque no existe impedimento para que pueda ser beneficiario el viudo, si no era miembro productor;los hijos varones menores de edad hasta los 16 o 18 años; las hijas solteras o viudas, con alguna tolerancia mayor en cuanto a la edad; e incluso los ascendientes y hermanos inválidos.

La justificación de este *tipo de pensión, se encuentra* en esa incapacidad, inhabilidad o inconveniencia laboral referida a las personas que dependían económicamente de quien, con su fallecimiento, crea ese derecho por la situación de necesidad o de desmejora material que su desaparición provoca.

Este tipo de pensión, integra en realidad un privilegio feminista, ya que se concede sin término es decir en forma vitalicia, a favor de la viuda de quien origina la pensión y de las hijas mientras se mantengan solteras; si bien en esto existe cierta tendencia a establecer limitaciones, para impedir un cierto "parasitismo social", que en modo alguno puede mantenerse con la amplitud de antaño, ante la igualdad que reivindica, y ha logrado en tantas esferas la mujer.

En cambio, para los hijos y otros varones que dependieran del que da lugar a la pensión, en todos los ordenamientos se preceptúa que tal beneficio, salvo invalidez o incapacidad excepcional, termina con la mayoría de edad laboral, alrededor de los 18 años, salvo prórrogas especiales.

A tener de los elementos que me aporta en su carta, ya que simplemente, me dice que es viuda, desconozco si es usted acreedora de este beneficio que proviene como ya expresé de la circunstancia de haber fallecido un trabajador jubilado o en condiciones de jubilarse, o sea tiene una procedencia de carácter laboral.

Pero, como ya referí al comienzo, existen otro tipo de pensiones, las llamadas "**no contributivas**". "Como resulta notorio por su misma denominación, **pensiones no contributivas, son aquellas sumas de dinero, mensuales por lo común, que disposiciones legislativas de mayor o menor generalidad, asignan a personas que requieren tales prestaciones por razones de edad y otra causa que empece a la obtención de recursos por ellas mismas para su subsistencia, y con exclusión de todo otro aporte previo que para formar los fondos con que se atenderán esos desembolsos...**

Hoy las pensiones no contributivas más características son las que se conceden a la vejez cuando se carece de títulos laborales para gozar de una jubilación o de pensión proveniente de la jubilación que correspondía o hubiera correspondido a un trabajador y pariente cercano (N22-Pensiones no contributivas PAG.524 del Tratado de Política Laboral y Social de L. Alcalá-Zamora y Castillo-G. Cabanellas de Torres".

En definitiva, para poder gozar de este tipo de pensión no es necesario haber aportado fondos, lo cual la distingue de la pensión de procedencia laboral que en realidad sustituye al haber jubilatorio que viniera percibiendo o estuviera en condiciones de percibir el sostén económico de un grupo familiar.

Consecuentemente, Usted puede ser beneficiaria de cualquiera de las dos pensiones que tratamos. Todo depende de la circunstancia de que su cónyuge haya trabajado, fuese jubilado o en condiciones de jubilarse, para ser beneficiaria de la primera categoría.

Caso contrario, deberá acreditar su edad y su falta de recursos para obtener una pensión "no contributiva" por ante el Ministerio de Bienestar Social. Le aconsejo que consulte a un profesional que se dedique a tramitar Pensiones, aunque puede también solucionar su problema en forma rápida y eficaz un gestor. Le deseo mucha suerte.



EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

Leonor, la Cuchillera

Por Rodolfo E. Bracelli

Rodolfo Bracelli, periodista, poeta, escritor y autor de "Don Borges, saque su cuchillo porque he venido a matarlo", es mendocino y padre de dos hijos.

El fragmento que se reproduce (x) —y que pertenece a la obra citada— es un ejemplo de la literatura que practica, más allá y por encima de una fácil polémica entre borgianos y antiborgianos.

Günter W. Lorenz, uno de los más reputados críticos europeos, ha dicho, a propósito de este libro, "... me parece una contribución importante al estado de la intelectualidad argentina de hoy. Es la prueba de cómo se puede realizar literalmente un deicidio sin perderse en infamias personales. Su autor manifiesta gran sensibilidad, sin caer en los abismos de un falso orgullo intelectual. Puedo afirmar muy francamente que la fascinación que me ha producido la primera parte del libro me ha durado hasta el final. Hubo párrafos y hubo capítulos que he leído dos o tres veces, admirando la preparación sicológica y la identificación casi completa del autor con el objeto de su investigación".

(x) Con autorización de editorial Galerna.

(Borges, la mujer de la historia que ahora le informo, se llamaba Leonor, como la madre de usted. Por favor, que esa coincidencia no lo distraiga. Estuve por nombrarla de otro modo, pero es que se llamaba Leonor).

Leonor, Leonor Astorga, era una mujer de su casa como tantas otras. Tenía marido y un hijo en el vientre cuando un mal día le golpearon la puerta para avisarle que su marido ya no regresaría ni esa tarde ni ninguna otra. Lo encontraron boca abajo golpeado por más de uno y con una gruesa aguja de coser colchones muy enterrada en el cuello.

La aguja no sirvió de pista, porque era elemento del oficio del difunto Astorga: él hacía colchones. Los golpes que mostraba su pobre cuerpo eran de dos hombres por lo menos, porque un hombre con mucho menos se conforma. En sus bolsillos no estuvieron ni los pocos pesos que llevaba, ni el reloj dorado por el oro y por el uso. Fue una **muerte de mala muerte** la de este hombre.

Leonor perdió al hijo con aquella abrupta noticia. Más que pena sintió enojo por la flojedad de sus carnes.

Casi no derramó lágrimas. Eso sí, se insultó en voz alta.

El enojo la hizo cambiar de hábitos y de vida. Decidió valerse por las suyas, trabajar como cualquier hombre del diablo, insultar, escupir y ponerse áspera como la gente de la zona (todo esto empezó a suceder en el año 1907, en un barrio orillero de la ciudad de Rosario).

Hay que decirlo: al principio Leonor Astorga tenía más deseo de averiguar que de vengarse. Pero con los días las dos cosas fueron una.

Para su nueva vida no quiso consuelo ni ayuda, salvo la de un cuchillo que empezó a acompañarla sin feriados.

Una mujer con velocidad y coraje para el menester del acero le parecerá inverosímil, Borges. Y es razonable. En el barrio de **La Flor** tampoco creyeron a Leonor. Para ser mujer, como ella quería, iba a precisar más coraje todavía que el que hace falta para ser bien hombre.

Pero estaba dispuesta.

El primer trabajo que eligió no fue casual, un frigorífico. Y dentro de él las faenas más brutales, las que tenían que ver con el degüello.

Su brazo derecho se fue haciendo **hombre**.

Y muy **hombre** debió de ser para parir siete hijos en once años. (Un caso parecido al de aquella pirata, Mary Read, la **aguerrida viuda Ching**).

Los siete hijos fueron de padres indeterminados, según Leonor Astorga, **sin padres que los merecieran**. Todos comieron comida que nunca vendría del robo ni de la limosna.

Había que ser muy hombre para ser tan mujer, y Leonor resolvió serlo, con el cuchillo cerca, muy a mano.

Tan entreverada con la vida de un barrio notoriamente pendenciero como estaba, no le costó mucho arrimarse a la pelea.

Varias veces sacó el cuchillo, encendida. Al principio no le quisieron contestar, y no es muy seguro que porque fuera una señora.

Cierta tardecita de un alegre veinticinco de mayo patrio le metió un buen tajo a un displicente muchachón que le puso una mano encima, y no en el hombro. A los dos días el hermano del tajeado retornó a convencerla a cachetadas. Pero el cuchillo le dejó la primera cachetada a mitad de camino. Ese fue su primer muerto.

Tuvo un gesto: se arrodilló junto al muerto, le pasó la mano por la frente, y le dijo: **No sé si serás uno de esos que matan de a varios, pero en tus ojos se veía que eras capaz de esas hazañas. No se ha perdido tanto...**

Cambió de barrio la Astorga. Pero a los hijos y a la fama se los llevó con ella. En adelante, cada vez que sacó el cuchillo, nadie dudó de que iba en serio, demasiado en serio. No hubo más remedio que respetarla como varón.

Con los años a tres masculinos más dejó en el camino. A los tres, al final, concluida la faena, les pasó la mano por la frente y les arregló el desorden del pelo.

Sus hijos comían, crecían, y la miraban.

Leonor Astorga siguió con sus pasos hasta Bahía Blanca.

Las tres versiones que certifican sus días coinciden, años más años menos, en que murió a eso de los cuarenta y no de muerte natural. Aunque en realidad sí, murió de **muerte natural**, porque fue desplomada por un cuchillo.

La versión con más detalles sobre el final de la cuchillera Leonor está contaminada con algún romanticismo, pero de todas formas creo que se merece la pena de esta transcripción.

Según ella, el último enfrentamiento de Leonor fue con un hombre que llevaba el cuchillo encima por hábito del tiempo y no por fervor del coraje. Este hombre al parecer se indispuso con Leonor Astorga por dineros sin importancia que un tercero había desviado.

En un momento del altercado el hombre le dijo:

—Yo con mujeres gritonas no discuto.

Leonor le bramó.

—Si no quiere discutir, calladitos la boca dejemos que conversen los cuchillos.

El hombre le contestó:

—Eso es otra cosa: si quiere peliar, peliemos, pero ha de ser como usted promete, calladitos la boca, señora.

Antes de que falleciera el minuto siguiente había fallecido Leonor Astorga.

Pero antes aún de que le bajara toda la oscuridad del mundo, alcanzó a decir al hombre:

—Venga, acérquese de una vez...

El hombre le hizo caso, y se puso muy al lado de su rostro, y escuchó:

—Tarde me vine a encontrar con un hombre bien parado... pero más vale tarde que nunca... venga, acérquese más, que ya no queda tiempo...

El entendió. Y le puso un beso en serio a la boca de ella. Supo que el beso le fue contestado.

Un torpe de esos que llegan siempre tarde y no entienden nada, justo se asomó y le preguntó al hombre que empezaba a guardar el cuchillo:

—¿Qué pasó, don Este?

—¿No ve? Se ha muerto mi mujer.

(Posdata: Otro detalle de esta historia: ninguno de los siete hijos de Leonor Astorga practicó el **oficio del coraje**. Tuvieron una vida acomodada a las buenas costumbres. La madre les había enseñado que eso del cuchillo estaba sobrando y el coraje había que aplicarlo en otros menesteres. Fíjese, Borges, qué cosa, ¡qué **destino** insípido el de esos siete huerfanitos!)

LA GUIA DEL MINITURISMO



FERIAS

Plazoleta Santa Fe
Santa Fe y Uriarte. Artesanías, libros y revistas usadas. Sábados de 12 a 20, domingos de 10 a 20.

Plazoleta Vicente López
Vicente López entre Uriburu y Junín. Artesanías. Sábados de 13 a 20, domingos de 10 a 20.

Caminito
Calle Caminito del barrio de la Boca. Se exhiben artes plásticas. Jueves a sábados de 12 a 20 y domingos de 10 a 20.

Pompeya
Avenida Sáenz y vías del Ferrocarril Mitre. Ciencias Naturales, los domingos de 8 a 14.

Parque Rivadavia
Avenida Rivadavia 4900, en torno del ombú. Filatelia y numismática. Domingos de 9 a 13.

ENTRETENIMIENTOS INFANTILES

Visitas guiadas para chicos
Las organiza el Taller de Ciencias "Eureka" y pueden participar niños que tengan entre 5 y 12 años. Para cualquier información llamar a los teléfonos 33-1387/0605 y 34-5978/0738 de 14.30 a 18.



Auditorium de San Isidro
Avenida del Libertador 16138, San Isidro. "A veces me porto mal", es el título de una obra infantil que representa el taller de títeres "El triángulo". Sábados y domingos a las 15.30.

Planetario de la Ciudad de Buenos Aires Galileo Galilei
Avenida del Libertador y Belisario Roldán. "La Antártida": entretenido espectáculo sobre el Continente Blanco. Sábados y domingos a las 16.30, 18 y 19.30. Las entradas se adquieren en la boletería del planetario de 15 a 18, hasta con cuatro días de anticipación. Sábado y domingo dos horas antes que comience la función.

DEPORTES

Campo Municipal
España entre Pelliza y Calle 3, Olivos. Centro recreativo, que cuenta con dos piletas de natación, canchas de rugby, béisbol, fútbol, tenis y pelota a paleta.

Parque José Hernández
Tres de Febrero y Coronel Mony, San Martín. Juegos para los más pequeños, canchas de fútbol, tenis y recreación.

Jardincito
Blanco Encalada 2995 (781-8292). Club en la Capital, para chicos de 3 a 7 años. Para los meses de diciembre y enero, de lunes a viernes en el horario de 9 a 17. Organizados por grupos según la edad, a cargo de maestras especializadas. Actividades creativas, natación, juegos, gimnasia, y dramatización en los juegos teatrales.

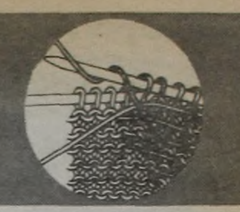


EXCURSIONES

CHASCOMUS
Se encuentra a 120 Km. de la Capital, por la Ruta Nacional Nº 2. Se llega mediante el Ferrocarril Roca o micros. Su laguna constituye la máxima atracción turística de la ciudad. Allí se realizan actividades deportivas y recreativas, especialmente la pesca. Lugares importantes para visitar: Iglesia Parroquial, situada frente a la Plaza Independencia, el Museo Pampeano, en el Parque Los Libres del Sur, Avenida Costanera, Parque los Libres del Sur, Reconstrucción del Fuerte San Juan Bautista. Ubicado en la zona de la Costanera al lado del Camping Municipal Monte Corti. También encuentran lugares de esparcimiento, confiterías, bares, etcétera.

Conjunto de Falda y Blusa. Solero con Volados

Dos modelos Encantadores, Prácticos y Fáciles de Hacer





SOLERO CON VOLADOS

Estatura 116 cm. De 5 a 6 años.

Materiales: Tela de fondo rojo, 70 cm., 1, 15 m. de ancho. Tela de fondo verde 1,40 m., 1,15 m. de ancho. Un cierre de 20 cm.

Largo desde la cintura: 50 cm.

Cortar además: Una tira al bies de 106 cm. de largo por 4 cm. de ancho, 2 tirantes de 35 cm. de largo por 2 cm. de ancho (confeccionados: 1 cm). Parte superior de la falda: 95 cm. de ancho por 12 cm. de largo; parte inferior: 3 tiras de 1,10 m. de ancho por 21 cm. de larago. **Lazo:** 1,60 m. de largo por 5 cm. de ancho (confeccionado: 2,5 cmts).

Todo cortado en la tela de fondo verde con adición de márgenes para dobladillo y costura.

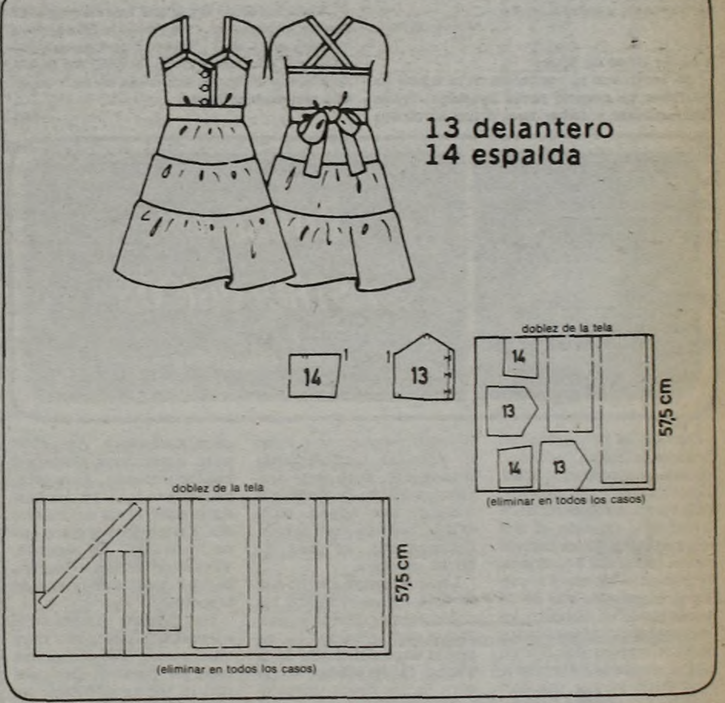
Cortar para el piso intermedio de la falda una tira de 110 cm. de ancho y una de 70 cm. ambas de 17 cm. de largo, en la tela de fondo rojo con adición de márgenes para costura.

Observar al cortar: Cortar la espalda y los delanteros dobles en la tela de fondo rojo, sin adición de márgenes para costura en los bordes delanteros y superiores.

Instrucciones:

Cerrar las costuras del lado derecho en las piezas del cuerpo. Hilvanar los dos cuerpos el uno al otro en forma plana. Ribetear el borde superior y los bordes delanteros con la tira al bies según las instrucciones generales. Hacer ojales en el borde delantero derecho según las marcas.

Confeccionar los tirantes y coserlos por el revés a los bordes superiores según el trazado. Los tirantes van cruzados atrás. *Cerrar los pisos de* las faldas en redondo dejando una abertura de 7 cm. en una costura del piso superior. Fruncir los bordes superiores de los pisos y pegarlos entre sí. Unir la falda al cuerpo. Coser el cierre en forma escondida en el lado izquierdo. Realizar dobladillo en la parte inferior de la falda. Por último, confeccionar el lazo.



CONJUNTO DE FALDA Y BLUSA

Estatura 110 cm., 4 a 5 años.

Materiales:

Tela blanca para la blusa: 1 m., 1,50 m. de ancho.

Tela con estampado ázul para la falda: 1,30 m., 90 cm. de ancho.

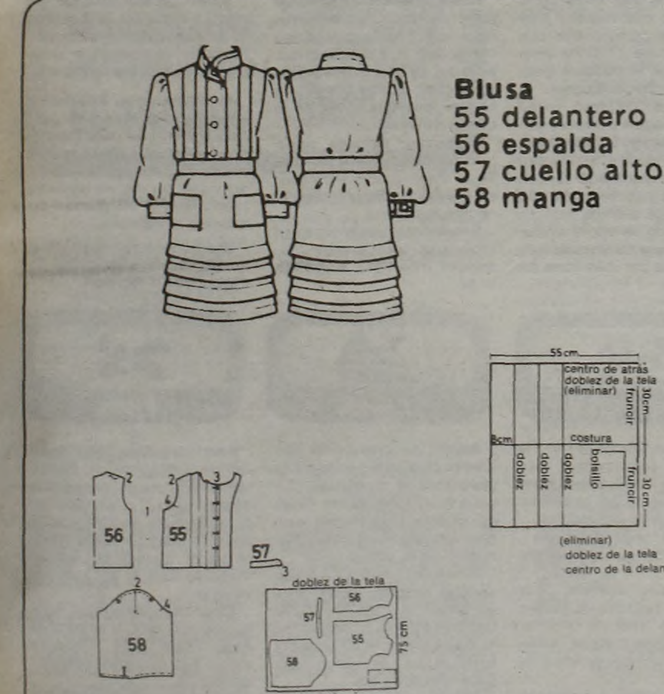
Un cierre de 14 cm.

Largo de la falda: 40 cm.

Para la blusa: Puños, 20 cm. de largo cada uno, incluido 3 cm. para la parte de abajo del cruce, por 7 cm. de ancho (confeccionados: 3,5 cmts) más márgenes para costura.

Para la falda: Cintura, 62 cm. de largo, incluido 3 cm. para la parte de abajo del cruce, por 6 cm. de ancho (confeccionada: 3 cm.) más márgenes para costura. Bolsillo: 12,5 cm. de largo por 12,5 cm. de ancho, con agregado de 3 cm. de margen para el dobladillo en el borde superior.

Observar al cortar: Para la blusa, cortar el cuello alto 2 veces. Cortar la falda según la medida del molde.



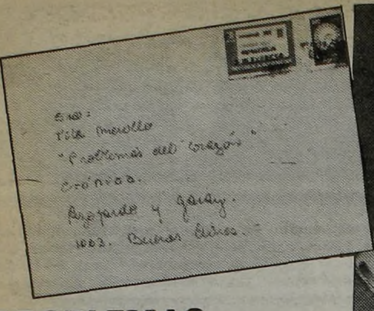
Instrucciones:

1 — Confección de la blusa.

Pegar entretela a las vistas delanteras (que están sin cortar) con ayuda de la plancha. Dibujar los dobleces de los pliegues sobre el derecho de la tela según están trazados en el patrón. Planchar los dobleces y pasar pespunte a 1 cm. Planchar los pliegues hacia los costados. Cerrar la costura de los lados y los hombros. Entretelar el cuello y pegar una hoja a *la otra colocando* derecho con derecho. Unir la parte exterior del cuello al escote y coser a mano la parte inferior con dobladillo a la costura. Pasar pespunte a 1 cm. de los bordes del cuello y de delante. Trabajar aberturas en las mangas según las líneas trazadas. Cerrar la costura de las mangas. Entretelar los puños, confeccionarlos, colocarlos y adornarlos con pespuntes. Fruncir los bordes superiores de las mangas entre las señales y colocar las mangas. Colocar los ojales según las marcas.

2 — Confección de la falda

Hilvanar los márgenes de los bolsillos hacia el revés. Hilvanar 3 cm. de los bordes superiores de los bolsillos hacia el revés. Aplicar los bolsillos a la falda delantera con pespunte por los mismos bordes. Cerrar la costura de los lados dejando una abertura de 14 cm. en el lado izquierdo. Fruncir el borde superior de la falda a una medida de 59 cm. y colocar el cierre. Pasar pespunte por el derecho a 2,5 cm. de los dobleces de los pliegues. Realizar el dobladillo y pasar un pespunte a 2,5 cm. del bajo.



PROBLEMAS DEL CORAZON

Contesta Tita Merello

Querida Tita:

Tengo 15 años, estudio y vivo con mis padres. Soy de mi casa, muy hacendosa y muy confidente con los míos. Hace tres meses cumplí años y me hicieron una fiesta muy linda, con muchos invitados. Después conocí a un muchacho. Salíamos, con permiso de mis padres. Pero, desgraciadamente, él fue cambiando con el tiempo.

Ya no era más el "Hugo" de siempre, cariñoso, amable, gentil. Estaba como alejado de mí. Y como él no sabía o no quería darme una respuesta le habló mi mamá. El le dijo que pensaba que aún no estaba como para tomar un noviazgo en serio. Y que yo era demasiado para él. Y también me dijo que si algún día me veía feliz se iba a sentir él igualmente feliz.

Como ve, nos dejó desorientados a todos. Yo no tengo consuelo, no puedo entender cómo de un día para otro pudo cambiar tanto. Yo le pido a usted que por favor me ayude. Un beso grande, muy grande, y hasta siempre.

Miriam Viviana

Pajarito Lindo de Olivos:

Me enternece tu confianza. Si tu mamá ya intervino, yo poquito podré ayudarte. Tenés que empezar a saber que, a tus hermosos años, todo se ve, o muy trágico, o muy hermoso. Lo tuyo no es ni una cosa ni la otra. No me decís qué edad tiene él. ¿No será que no te quiere? ¿Que tiene novia? ¿Que no era para vos ese novio de "novela" que tanto soñamos a esa edad? Mamá te hará comprender que serás feliz cuando aparezca tu "príncipe", aunque sea un "laburante" en serio. Esperá tu destino de felicidad sin apuros.

Tita

Querida Tita:

Tengo solo 13 años y creo estar enamorada de un muchacho, al que no conozco mucho, porque sus amigas se interponen. Trato de olvidarlo pero no puedo. Y lloro mucho por eso.

Inés

Inesita:

¿Qué es eso de llorar por amor a tu edad? Esperá a ser mujer, y verás que la vida te dará motivos para eso. ¿"Crees" que lo querés? ¿Ves que son cosas de jovencita? No llorés, dejá que el tiempo te aclare las ideas. Y esperálo siendo feliz ahora.

Tita



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Durante la primavera del Hemisferio Sur se "activan" los signos cardinales: Aries, Cáncer, Libra y Capricornio. Es la época, a partir del 23 de setiembre, cuando el Sol entra en Libra. Estos nativos suelen tomar sus decisiones, buenas o malas, en el amor. Nuestro consejo: que no lo hagan jamás en tal época, ya que estarían influenciados por los efectos del Sol en Libra, exagerando emociones. Todo lo que decidan entonces, trae crisis al fin del año, con la entrada del Sol en Capricornio. Por eso los amores que nacen en primavera, ¡suelen morir en el verano!

Los chicos del signo Leo suelen ser muy traviesos. La época cuando más accidentes tienen: bajo el Sol en Escorpio, entre el 23 de octubre y el 23 de noviembre. Si usted, señora mamá, tiene un crío así, terriblemente inteligente, pero muy travieso, acentúe la vigilancia durante esa época, para evitar deditos con cortes, quemaduras, roturas de hueso, etcétera.

Las que toman mucho sol: en esta época tenemos los rayos solares directos, cargados con ultravioleta, ya que la capa defensora de la Tierra, la de ozono, filtradora de los rayos ultravioleta, falta en mayor parte por una imprudencia humana: el uso de los aerosoles, cuya elaboración es a base de un elemento químico, el Freón 12, que se alía con mucha facilidad con el ozono. Ese gas liviano subió en grandes cantidades a las capas superiores de nuestra atmósfera, haciendo así desaparecer nuestra natural capa defensora. Atención pues, acuarianas, librianas, capricornianas, cancerianas; a ustedes les hace bastante daño el sol del mediodía. Eviten como nunca eso de "tostarse" de repente. Vayan tomando sol después de las 3 de la tarde y ¡muy de a poco!

Una persona con Sol en el ascendente suele ser muy vital y sana. (Eso ocurre con todo ser humano que nace con la salida del Sol). No obstante, está más expuesta a las enfermedades inflamatorias. Les conviene pues evitar todo lo que pueda desencadenar inflamaciones: alimentos muy fríos o muy calientes, baños muy fríos o muy calientes. Esto rige especialmente para los piscianos y piscianas y para las de Virgo durante este año.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Días 20-21: Luna en Sagitario, comienzo excelente para ejercicios, regímenes. Favorece a los de Fuego y Aire.

****

Días 22-23: Luna en Capricornio. Ayuda los asuntos financieros, los cálculos, también los trabajos relacionados con tierra, plantas. Favorece a los signos de Tierra y de Agua, excepto a Cáncer.

****

Días 24-25: Luna en Acuario, mucha tensión. Se presta para los arreglos de aparatos eléctricos, imponer algo nuevo en la casa. Favorece a los signos de Aire.

****

Día 26: Luna en Piscis. Inspiración, espiritualidad. Ideal para plantar flores; también para iniciar un régimen depurativo. Favorece a los signos de Agua.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos



Aries

Amor: Los mejores días son los 20-21, dulces y apasionados, usted puede borrar malas impresiones que últimamente ha dejado con discusiones. Encuentro grato.

Finanzas: Pequeño tropiezo en el trabajo: algo falta, o se deteriora. Será importante hacer una revisación concienzuda también en su casa, lo que puede faltar, ocasionando una emergencia.

Salud: Mejora, usted está recuperándose, pero le conviene comer lentamente, masticar mejor.

Tauro

Amor: Los 22-23 son días muy favorables en todo sentido, pero para lo que mejor se prestan: un diálogo serio, haciendo recapacitar un poco a su pareja.

Finanzas: Los mismos días son muy útiles para cualquier abastecimiento, compra y también para una conversación sobre una inversión planeada. Cuidado en los 24-25, hay peligro de una precipitación, ¡no haga nada apurada!

Salud: Tensión nerviosa, malestar por trastornos circulatorios.



Géminis

Amor: Los días 24-25 traen alegría, despreocupación y gran facilidad para explicarse. El 26 trae, en cambio tristeza, usted se siente muy poco comprendida por su compañero.

Finanzas: Algo sorpresivo y favorable ocurre en el trabajo, usted podrá aprovecharlo muy bien. Interesante conexión en el día 24, que más adelante podrá aportarle grandes beneficios en un negocio.

Salud: Fatiga, pero usted está generalmente bien. Camine esta vez menos.



Cáncer

Amor: Los días 22-23 podrían traerle cierta desazón, tristeza, roces con su compañero por evocar recuerdos, o desenterrar rencores. ¡Cuidado con ese rencor todavía no vencido! Usted puede no tener razón...

Finanzas: El día 26 le trae una solución inesperada y a la vez su intuición la conduce a encontrar algo muy barato y de excelente calidad.

Salud: Muy importante lo que usted come en esta semana, ya que hay peligro de una gran indigestión.



Leo

Amor: Los 20-21 son los mejores, si usted quiere aprovecharlos bien, hablando con su pareja, pidiéndole algo o aplacándole, si está enojado. No lo haga, en cambio, en los días 24-25, ya que el aire está cargado... ¡Por cualquier chispita está la discusión!

Finanzas: Etapa buena para compras que necesitará para un viaje o trabajo nuevo. Los mejores días son los 20-21.

Salud: Un poco de descanso le vendrá bien en el fin de semana.

Virgo

Amor: Los días 22-23 se prestan para una conversación serena, para un acercamiento, pero también para hablar de planes comunes que esta vez los acercará más que nada.

Finanzas: Los mismos días, como los mejores, sobre todo si se trata de una inversión, o de una compra muy importante. Excelente oportunidad para venta o compra de propiedades.

Salud: Le conviene un régimen a base de frutas, vitamina, y mucho líquido; los riñones en peligro.



Libra

Amor: los días 24-25 usted encuentra una manera muy original de comunicarse con su compañero... Visita inesperada que le causará gran sorpresa y mucha alegría.

Finanzas: mejoran, usted logra conseguir algo muy importante para su trabajo o para su casa. Dos días de tropiezo en este campo: los 22-23, con demoras y con un obstáculo ante un viaje o salida.

Salud: no se agote demasiado, ya que su sistema nervioso clama por más horas de sueño.

Escorpio

Amor: hasta el día 26 trate de tener paciencia, no proteste, no critique a nadie, menos a su compañero... Esa actitud que a usted le hace despertar sospechas, puede obedecer a causas muy diferentes de lo que usted imagina.

Finanzas: semana oportuna, fructífera, pero los días 24-25 traen gastos excesivos en una salida, fiesta o compra no muy necesaria.

Salud: tensión nerviosa con molestias intestinales, sequedad intestinal, digestión lenta.



Sagitario

Amor: usted está en su signo, a partir del 22. Los días 20-21 traen también la Luna en Sagitario, indicando la posibilidad de una reconciliación.

Finanzas: algo totalmente inesperado o esperado para más adelante le dará resultados realmente sorprendentes: puede ser un negocio nuevo, actividad. Un día, no obstante traicionero: el 26, pueden estafarla o defraudarla.

Salud: debe ser muy buena; notará los resultados de un tratamiento o régimen.





Capricornio

Amor: los días 22-23 traen la Luna en Capricornio, poniéndole a usted en un lugar muy importante en la familia: todo el mundo le hace caso y su pareja también, pero... ¡Procure no ser demasiado "dura"!

Finanzas: semana muy dudosa en cuanto a los gastos, pero si se trata de comprar algún aparato o algún instrumento, le recomendamos a los días 23-24.

Salud: usted, infatigable, esta vez sentirá la necesidad de un descanso al aire libre.

Acuario

Amor: los días 24-25 son ideales para poner en práctica sus planes de conquista... La Luna la ayudará desde Acuario. Posible reencuentro y un gran cambio en el comportamiento de su pareja.

Finanzas: ciertas imprudencias podrían causar problemas en su presupuesto. Un trámite requiere su presencia, el mejor día es el 23 para ponerlo al día; asimismo para hacer sus compras.

Salud: molestias renales, dolores lumbares, articulares. ¡Haga ejercicio!



Piscis

Amor: los días 20-21 traen ciertos sinsabores, un malentendimiento, usted cree que la ofendieron... o se cree incomprendida. Espere con la conversación planeada hasta el día 26, cuando la Luna en Piscis le dará el encanto necesario.

Finanzas:: delicadas, asesórese muy bien, si se trata de algo importante. Procure hacer sus compras después del día 23.

Salud: peligro de una inflamación intestinal por algo muy frío que usted come.



CONSTANTE APOYO AL PLAN DE VENTA AL COSTO, EN FERIAS MUNICIPALES

Desde mañana y hasta el próximo 28 de noviembre seguirán las ofertas semanales de venta al costo de artículos de primera necesidad, en las ferias municipales internadas, de acuerdo con una disposición de la Comuna Metropolitana, que recogiera una iniciativa en ese sentido de este suplemento.

En el período indicado, resultará favorecida la barriada cercana al centro de abastecimiento municipal "Mercado Casco", ubicado en la avenida Federico Lacroze 1759.

COMPETENCIA Y LEALTAD

Uno de los méritos de la sana competencia es la lealtad. En este caso, se entiende que el precio al costo es porque el concesionario ferial decide renunciar a una parte de sus ganancias, para colaborar con el plan municipal.

Pero es ese principio de competencia el que apela a la lealtad del comercio en general —ajeno al plan— incitándolo mediante nuestra campaña, a cobrar precios justos y equitativos, sin especular con el beneficio de la inflación, porque es esa misma inflación la que puede devorarlo.



PRODUCTO	PRECIO DE VENTA	PRECIO AL COSTO
ASADO DE NOVILLO Y TERNERA, el kg.	$ 4.300	$ 3.800
AGUJA SIN HUESO, el kg.	$ 4.600	$ 4.000
FALDA, el kg.	$ 2.400	$ 1.900
TAPA DE ASADO, el kg.	$ 4.400	$ 3.900
CHORIZOS BLANCOS, el kg.	$ 4.500	$ 3.900
PECHITO DE CERDO, el kg.	$ 3.400	$ 2.800
MONDONGO, el kg.	$ 2.900	$ 2.500
CENTRO DE ENTRAÑA, el kg.	$ 3.800	$ 3.200

PRODUCTO	PRECIO DE VENTA	PRECIO AL COSTO
CHINCHULIN DE VACUNO, el kg.	$ 2.800	$ 2.200
POLLO POR PIEZA, primera calidad, el kg.	$ 4.000	$ 3.300
POLLO PARRILLERO, primera calidad, el kg.	$ 3.500	$ 2.900
HUEVOS GRANDES, la doc.	$ 2.200	$ 1.500
CALAMAR, el kg.	$ 2.300	$ 1.600
MERLUZA POR PIEZA, el kg.	$ 2.000	$ 1.400
ACELGA, calidad buena, el kg.	$ 500	$ 200
HABAS, calidad buena, el kg.	$ 1.200	$ 500
HINOJO, calidad buena, el kg.	$ 700	$ 300
REPOLLO BLANCO, el kg.	$ 300	$ 100
REMOLACHA, calidad buena, el kg.	$ 500	$ 200
LECHUGA CRIOLLA,el kg.	$ 900	$ 500
POMELO DEL LITORAL, calidad elegida, el kg.	$ 900	$ 500
NARANJA DEL LITORAL, calidad elegida, el kg.	$ 1.200	$ 600
TALLARINES FRESCOS AL HUEVO, el kg.	$ 2.900	$ 2.400
DULCE DE LECHE, envase por 500 grs.	$ 2.400	$ 1.950
DULCE DE BATATA, el kg.	$ 2.400	$ 1.900
DULCE DE MEMBRILLO, el kg.	$ 2.500	$ 1.950
QUESO MAR DEL PLATA, EL kg.	$ 5.400	$ 4.950
JAMON COCIDO, por 100 grs.	$ 1.700	$ 1.200
MORTADELA, por 100 grs.	$ 800	$ 400
SALCHICHON CON JAMON, por 100 grs.	$ 800	$ 400
PAN LACTEADO, envase por 660 grs.	$ 1.800	$ 1.250
ACEITE, botella por 1½ litro, sin envase	$ 3.200	$ 2.500
VINO COMUN, botella por 1 litro s/e.	$ 1.800	$ 1.300
TOMATES AL NATURAL, lata por 400 grs.	$ 1.400	$ 800
ARROZ CAROLINA, el kg.	$ 1.300	$ 800
PAPEL HIGIENICO, rollo por 74 metros	$ 900	$ 500
JABON EN POLVO, paquete por 800 grs.	$ 2.500	$ 1.700

GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR



A media luz . . .

El verso tanguero es una excusa. Pero lo cierto es que las luces exageradamente fuertes no solo despiden un valor "real" sino que también provocan uno sicológico. En las noches del verano es mejor mantener su casa "a media luz": todo será más lindo ¿verdad?.

El indispensable pescado

Calcio, hierro, yodo, flúor son sales minerales fundamentales para el organismo. El pescado las contiene en buena medida, además de su riqueza en proteínas.

Y aunque los argentinos, dicen, tenemos poca "debilidad" por el pescado, conviene recordar entonces sus cualidades. Anote este otro dato: los pequeños pescados que se consumen con espinas constituyen una buena fuente de calcio -a la par de la importancia de los productos lácteos- y algunos como el lenguado llevan en su propio músculo cantidades apreciables del tan buscado mineral.



Las hortalizas valen con cáscara

¿La sana costumbre? Comer verduras sean cocidas o crudas, es una medida prudente al menos una vez al día.

Sin embargo es imprescindible saber prepararlas para que la pérdida vitamínica no se produzca. Algunos ejemplos: Siempre que sea factible las hortalizas deberán cocinarse al horno con su piel. Si se preparan hervidas o al vapor, se hará sin pelar. Cuando sea necesario cortarlas se hará en grandes porciones. La cantidad de agua utilizada será la mínima, y si la hortaliza lo permite la cocción se hará en recipiente cerrado.

Aire de ventilador, pero con aroma

Supongamos que usted no tiene aire acondicionado. Bien. Tiene entonces, seguramente, ventilador. Elemento indispensable para combatir los días agobiantes de estío, tiene sin embargo su "pequeña" contra: no es de por sí decorativo.

Usted puede olvidarse del detalle y hacerlo olvidar a los demás, cuando coloque en la rejilla del aparatito refrescante, un algodón empapado en alguna colonia (preferentemente con gusto a hierba o a flores). Admitirá después qué dulce se le hace el día.



El comino no es solo un condimento

Efectivamente, tiene otros atributos. Sus frutos poseen propiedades estimulantes y digestivas. Es eficaz en los vértigos de origen gástrico, hinchazones del vientre, cólicos de gas y hemorroides. En síntesis: téngalo en su casa, será provechoso.



Un menú fresco

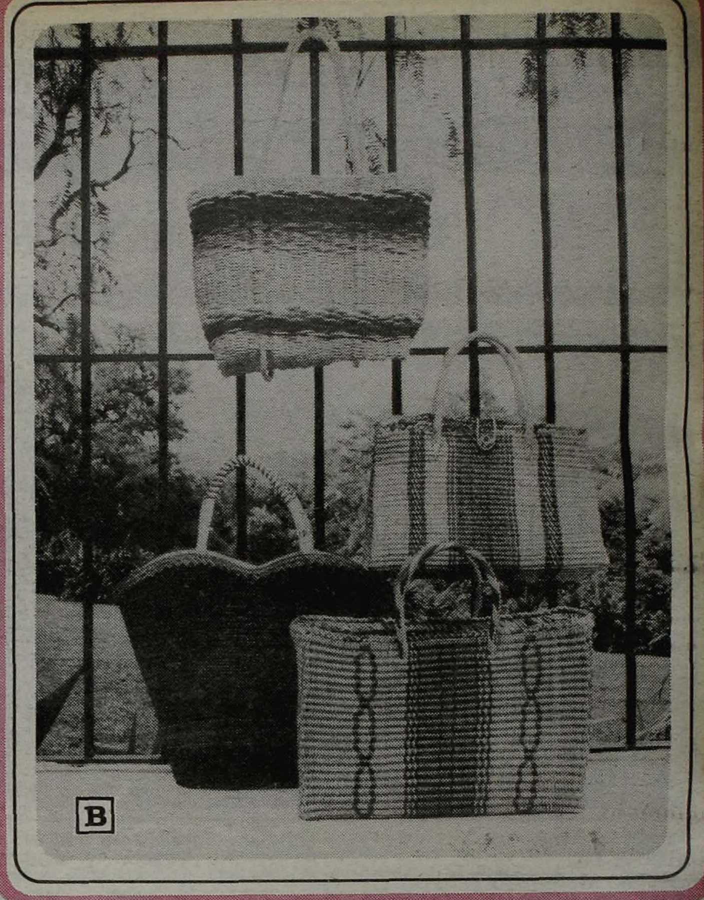
Por algunos meses !adiós al puchero y al guiso de mondongo!. Ahora se impone un menú fresco, liviano, aquel que no deja la impresión de estar pesado y con un desgano casi feroz.Cenar o almorzar ensaladas es un placer. Y el verano las propone de todo tipo. ¿Algunas sugerencias? Zanahorias rayadas **crudas,** *remolachas rayadas* **crudas,** *la clásica "amarga", berro, tomate, lechuga. Y las combinaciones -si a usted le gusta mezclar lo dulce y lo salado- como pedacitos del queso preferido con rodajitas de durazno, un poquito de mayonesa o queso crema, jamón cortado, aceitunas o cualquier otro elemento a mano que se le ocurra incorporar a la ensalada estival.*

Calor con optimismo

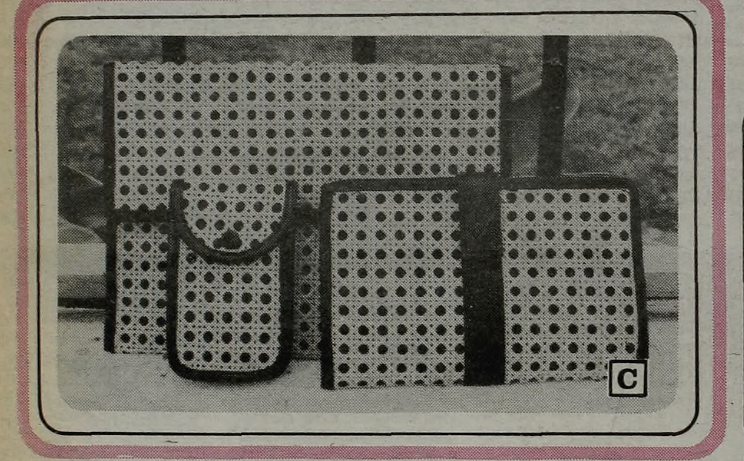
El hecho de limpiar, sacudir frazadas, ponerles la debida naftalina, suele ser -además de un buen ejercicio- un desintoxicante mental: todas esas tareas tienen sabor a optimismo, si las acompañamos con otras colaterales. Pintar o barnizar ventanas, por ejemplo, deja una agradable sensación de renovación . . .







CANASTOS, SOBRES, CARTERAS: ARTESANIAS EN HILO Y MIMBRE



Dirección: Delta Mimbres - Las Heras 2400, Capital.

A

En primer plano, un sobre y una carterita, de origen chino, han sido confeccionados en mimbre de Taiwan. Detrás, tres modelos de canastos, realizados artesanalmente en Brasil, sobre mimbre color natural entrelazado con mimbre teñido de negro, según tinturas vegetales de origen primitivo.

B

Canastos, canastos, canastos ... una milenaria artesanía sirve a la mujer práctica de hoy. Los que se observan en la foto son de origen peruano y chino, realizados en hilo trenzado. Livianos y comodísimos, son adecuados para la playa y en todo momento de la vida diaria.

C

Para conjugar elegancia y practicidad ya sea en la salida deportiva o durante la excursión de fin de semana lo ideal es este conjunto, compuesto de sobre, portadocumentos y cigarrera, confeccionado en estera negra y beige, con ribetes en cuero.

EL GALLO

La mentalidad supersticiosa le atribuye el poder de ahuyentar a todos los espíritus infernales y asegura que también permite adivinar el curso del futuro, mediante la interpretación del trazado que sus patas dejan sobre el suelo.

REFLEJOS

"Todo en el mundo está dividido en dos partes, de las cuales una es visible y la otra invisible. Aquello visible no es sino el reflejo de la invisible".

Zohar, 1.39.

UN SUEÑO

"Chuang Tzu soñó que era una mariposa y no sabía al despertar si era un hombre que había soñado ser una mariposa, o una mariposa que ahora soñaba ser un hombre".

Herbert Allen Giles

amor es...



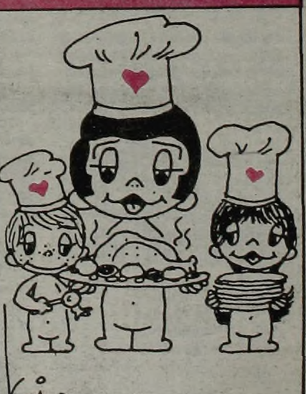
... SENTIRME OTRA VEZ JOVEN.

amor es...



... JUGANDO CON LOS PIES EN LA ARENA.

amor es...



... DARLE A ELLA UN DESCANSO EN LA COCINA.

LA HERENCIA

"Algún día se manifiestan los dioses a los hijos de aquellos hombres soberbios, que solo respiraron guerra e iniquidad y vivieron hinchados con la pompa de una opulencia sin medida".

Esquilo

SOL

"¡... Oh, Sol!
Tú, sin el cual las cosas
No serían lo que son".

Emile Rostand

EL TEMULENTO

"Bebo, porque en el fondo
de mi alma,
tengo algo que matar o
adormecer".

Joaquín Castellanos

FELICIDAD

"Aún es posible pensar que el hombre, en circunstancias extraordinarias y altamente fortuitas, puede ser feliz".

Edgar Allan Poe